

Historic, Archive Document

**Do not assume content reflects current
scientific knowledge, policies, or practices.**

GREEK no. 7

Ag 84 Fl
Foreign

cp 4

Distributed by
UNITED STATES FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT
Food Administrator for Massachusetts



Food for your Children

Give your Children Their Chance. They ought to have it and you want to give it to them.

THEY MUST HAVE THE RIGHT FOOD.

Think how fast the child grows. The new muscles and bones and all the other parts of the body are made from the food which the child eats.

Give him clean, wholesome, simply cooked food—plenty of milk, cereals, vegetables, fruit, an egg or some meat occasionally.

Wrong food—too little, too much, or wrong kinds—hurt the child's chance of being the strong, healthy boy or girl you want.

Right food—may mean

STRONG BODIES
ROSY CHEEKS

GOOD BRAINS
BRIGHT EYES

Help your Child to Grow Big and Strong

Here's Good Food for a Real Youngster's Day.

A good breakfast to start him off—milk, cornmeal mush, apple sauce. It makes him fit for school and fit for play.

Milk and plenty of it, makes him grow—a quart each day if you can. Put it on his cereal and in his cup. Make it into soups, puddings, or custards for him. Try the recipes on the last page and watch him smile.

Whole milk is best, of course, but skim milk is good if there is a little butter in his meals. Cottage cheese is good, too.

No coffee, nor tea, not even a taste. Leave them for the grownups. Milk, cocoa not too strong, and fruit juices are the drinks for children, and plenty of water always.

Fruit they enjoy, and they need it, too—baked apples, apple-sauce, thoroughly ripe bananas, prunes, oranges, etc. Give them vegetables, fresh or canned. Plenty of fruits and vegetables tend to prevent constipation. Use proper food and do not depend upon laxatives. The youngster can't be well unless the bowels move regularly. Don't let him hurry off in the morning without attending to this duty.

Other foods a child needs: Whole wheat bread, not too fresh corn bread, well cooked oatmeal, corn meal, rice. They help make strong boys and girls. Some fats, butter or margarine or meat fats on his bread or in gravies. An egg, perhaps, particularly if he doesn't get his full quart of milk, or he can have a little meat or fish, but he does not need much.

Sweets are good for them, the right ones at the right time. Dates, raisins, stewed fruits, simple puddings, sugar cookies, are better than candy. Give them at meal times.

Between meals let them have bread and butter, a cracker, or fruit. They won't spoil the appetite, and candy will.

PLAN MEALS LIKE THESE

Here are two sets of the right kind for your youngster. Grown people will like them, too. If sometimes these seem too much work bread and milk alone will make a good meal.

BREAKFAST

No. 1	No. 2
Apple sauce	Stewed prunes
Oatmeal with milk	Cocoa (weak)
Milk to drink	Toast and butter

DINNER

No. 1	No. 2
Stew with carrots, potatoes and a little meat	Fish with white sauce
Whole wheat bread	Spinach or any greens
Creamy rice pudding	Corn bread
Milk to drink	Milk to drink

SUPPER

No. 1	No. 2
Cream of bean soup	Baked potato
Crackers and jam	Apple betty
Milk	Milk

Your child must have the best of foods.

Good dishes for children.

These dishes are good for children and grown-ups too. The recipes provide enough for a family of five.

Milk Vegetable Soups.

1 quart of milk (skim milk may be used)
2½ tablespoons flour
2 tablespoons butter or margarine or other fat
1 teaspoon of salt.
2 cups thoroughly cooked vegetables chopped, mashed or put through a sieve. Spinach, peas, beans, potatoes, celery or asparagus make good soups

Stir flour into melted fat and mix with the cold milk. Add the cooked vegetables and stir over the fire until thickened. If soup is too thick, add a little water or milk.

RICE PUDDING

1 quart milk
½ cup raisins or chopped dates.
½ cup rice
½ teaspoon salt
½ cup sugar
⅛ teaspoon ground nutmeg or cinnamon

Wash the rice, mix all together, and bake three hours in a very slow oven, stirring now and then at first. This may be made on top of the stove in a double boiler, or in a fireless cooker. Any coarse cereal may be used in place of rice.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. FOOD ADMINISTRATION

Washington, D. C.

ΤΡΟΦΗ ΔΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Δόσατε εἰς τὰ παιδιά σας κάθε εὐκαιρίαν.

Καὶ ἐκεῖνα πρέπει νὰ τὴν ἔχουν καὶ σεῖς θέλετε νὰ τὴν δόσετε εἰς αὐτά ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ EXOYN THN KATALΛHLON TROPHIN

Σκεφθῆτε πόσον γρήγορα μεγαλώνει τὸ παιδί. Οἱ νέοι μυῶνες καὶ τὰ πόκκαλα καὶ ὅλα τὰ ἄλλα μέρη τοῦ σώματος εἶνε καμωμένα ἀπὸ τὴν τροφὴν ποῦ τρώγει τὸ παιδί.

Δόσατέ του καθαράν, ύγια, ἀπλᾶ μαγειρευμένην τροφήν — ἄφθονο γά λα, δημητριακά, χόρτα, διπλακά, ἔνα αὐγό ἢ κρέας κάποτε.

Ἄκατάλληλη τροφή — πολὺ δὲ λίγη, ὑπερθολική, ἢ ἀπὸ εἰδη ἀκατάλληλα γιὰ τὸ παιδί τὸ βλάπτει καὶ τοῦ ἀφαιρεῖ τὴν εὐκαιρίαν τοῦ νὰ γίνη ἔνα δυνατό, γερό ἀγόρι ἢ κορίτσι, δπως τὸ θέλετε.

Κατάλληλη τροφὴ σημαίνει

Δυνατὰ σώματα

Γερὰ μναλά

Κόκκινα μάγοντα

Ζωηρὰ μάτια

ΒΟΗΘΗΣΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΟΥ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΗ ΜΕ ΥΓΕΙΑ

Ίδιού καὶ τροφὴ εὐχάριστη καὶ ύγιεινὴ γιὰ τὸ παιδί.

ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΠΡΟΓΕΥΜΑ γιὰ νὰ ἀρχίσῃ τὴν ἡμέρα — γάλα, χυλός δημητριακῶν, πολτὸς ἀπὸ μῆλα. Αὐτὸ θὰ τὸ δυναμώσῃ καὶ γιὰ τὸ σχολεῖο καὶ γιὰ τὸ παιχνίδι.

ΓΑΛΑ ἄφθονο τὸ κάμνει νὰ μεγαλώνῃ — ἔνα κόρτ κάθε μέρα ἀν εἰνε δυνατόν. Βάλε το στὸ χυλό του καὶ στὸ φλυτζάνι του. Κάμε το σοῦπα πουδίγκα ἢ γαλατεόρ. Δοκίμασε τὰς συνταγάς εἰς τὴν τελευταίαν σελίδα καὶ ἵδε τὸ εὐχαριστημένο του πρόσωπο. Παχὺ γάλα εἶνε τὸ καλλίτερο, βέβαια, ἀλλὰ καὶ μὲ βγαλμένο τὸ καῦμάκι τὸ γάλα εἶνε καλὸ ἀν εἰς τὸ φαγητόν του ύπαρκῃ λίγο βούτυρο. 'Ανθότυρο εἶνε ἐπίσης καλό.

ΟΧΙ ΚΑΦΦΕ ΟΥΤΕ ΤΣΑ·Ι· — οῦτε γιὰ μυρωδιά. 'Αφησέ τα αὐτὰ γιὰ τούς μεγάλους. Γάλα, κακάο, ὅχι πολὺ δυνατό καὶ ζουμὶ ἀπὸ φρούτα εἶνε ποτά κατάλληλα γιὰ τὰ παιδιά καὶ νερὸ ἄφθονο.

ΤΑ ΦΡΟΥΤΑ τὰ ἀγαποῦν, καὶ τὰ χρειάζονται — ψημένα μῆλα, πολτὸν ἀπὸ μῆλα, πολὺ ὕδιμες βανάνες, βερύκοκα καὶ πορτοκάλια κ. λ. π. Δίδε τον χορταρικὰ φρέσκα ἢ κονσέρβα. 'Αφθονα φρούτα καὶ χόρτα προλαμβάνουν τὴν δυσκολιότητα. Μεταχειρίζουν τροφὴ κατάλληλη καὶ δὲν θὰ ἔχῃς ἀνάγκη ἀπὸ καθαροτικά. Τὸ μικρὸ δὲν ἡμιπορεῖ νὰ εἶνε ύγιεινὸν τὰ ἔντερά του δὲν κενώνωνται τακτικά. Μήν τὸ ἀφήνης νὰ φεύγῃ βιαστικὰ τὸ πρωῒ χωρὶς νὰ ἔκτελέσῃ αὐτὸ τὸ καθῆκον.

ΑΛΛΑΙ ΤΡΟΦΑΙ ποῦ χρειάζεται τὸ παιδί. Ψωμὶ ἀπὸ σιτάρι, ὅχι πολὺ φρέσκο, ψωμὶ ἀπὸ ἀραβόσιτο, καλοθρασμένο ὅτιμη, κόρον μηλ., οἵτι. Αὐτὰ δυναμώνουν τὰ παιδιά. 'Ολίγο πάχος, βούτυρο ἢ μαργαρίνη ἢ παχὺ τοῦ κρέατος ἐπάνω στὸ ψωμὶ του ἢ στὴ σάλτσα. 'Ενα αὐγὸ ίσως πρὸ πάντων ἀν δὲν πίνη δόλοκληρο κόρτ γάλα ἢ λίγο κρέας ἀλλ' ὅχι πολύ.

ΓΛΥΚΑ εἶνε καλὸ νὰ τρώγῃ ἀλλ' ὅτι πρέπει καὶ ὅταν πρέπει. Χουρμάδες, φρούτα, καρπόστα, ἀπλὲς πουδίγκες, ζυμαρικά μὲ ζάχαρι εἶνε κατάλληλα. Δίδε τα κατά τὴν ὕδων τοῦ φαγητοῦ.

Μεταξὺ τῶν ὕδων τοῦ φαγητοῦ ἡμιπορεῖ νὰ ἔχῃ ψωμὶ μέ βούτυρο, μιὰ κοάκα, ἢ φρούτο. Αὐτὰ δὲν χαλούν τὴν δρεξιν., ἀλλὰ τὸ κέντυ τὴν χαλᾶ.

KAMNE TOIOYTOU EIDOUΣ ΦΑΓΗΤΑ

Ίδιού δύο σειρὲς φαγητῶν καταλλήλων γιὰ τὸ παιδί σου. Μεγάλοι ἀν-

θρωποι θὰ τὰ ἀρέσουν ἐπίσης. Ἐὰν καὶ φοράδὲν εὐκαιρεῖς νὰ τὰ κάμης μόνο γάλα καὶ ψωμὶ εἶνε καλὸ φαγητόν.

ΠΡΟΓΕΥΜΑ

Ἄριθ. 1.
Πολτὸς μῆλων
Ὦτιηλ μὲ γάλα
Γάλα στὸ φλυτζάνι

Ἄριθ. 2.
Βερύκοκα κομπόστα
Κακάο (ἔλαφορο)
Φουγανιὰ μὲ βούτυρο

ΓΕΥΜΑ

Ἄριθ. 2.
Κρέας μὲ καρόττα ἢ πατάτες
Ψωμὶ σιταρένιο
Πουδίγκα μὲ φίτι καὶ κρέμα
Γάλα στὸ φλυτζάνι

Ἄριθ. 2.
Ψάρι μὲ ἀσπρη σάλτσα
Σπανάκι ἢ ἄλλα χορταρικά
Ψωμὶ ἀπὸ ἀραβόσιτο
Γάλα στὸ φλυτζάνι

ΔΕΙΠΝΟΝ

Ἄριθ. 1.
Χυλὸ ἀπὸ φασολόπητα
Κράκες μὲ γλυκό
Γάλα

Ἄριθ. 2.
Ψημένη πατάτα
Μῆλα πουτίγκα
Γάλα

Τὸ παιδί σου ποέπει νὰ ἔχῃ τὴν καλλιτέρων τροφήν

ΦΑΓΗΤΑ ΚΑΛΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΪΔΙΑ

Αὐτὰ τὰ φαγητὰ εἶνε καλὰ καὶ γιὰ παιδιὰ καὶ γιὰ μεγάλους.

Ἡ συνταγὴς ἀρκοῦν γιὰ μιὰ οἰκογένεια ἀπὸ πέντε ἀνθρώπους.

ΓΑΛΑΤΟΣΟΥΠΕΣ ΜΕ ΧΟΡΤΑ

1 κόρτ γάλα (ἡμιπορεῖ νὰ εἶνε καὶ χωρὶς καϊμάκι) 2 1) 2 χουλιαριὲς τῆς σούπας ἀλενδρὶ, 2 χουλιαριὲς τῆς σούπας βούτυρο ἢ μαργαρίνη ἢ ἄλλο πάχος 1 χουλιαριὰ τοῦ τσαϊοῦ ἄλας.

2 φλυτζάνια καλοθρασμένα χόρτα, ψιλοκοπανισμένα, ἢ λιανισμένα ἢ περιασμένα ἀπὸ τριπητό. Σπανάκι, πατάτες, σέλινο, ἢ σπαράγγι κάμνουν μία μία καλὴ σούπα.

Ἀνακάτωσ τὸ ἀλενδρὶ μέσα στὸ λυωμένο πάχος καὶ πρόσθεσε κρύο γάλα. Βάλε μέσα τὰ βρασμένα χορταρικά καὶ ἀνακάτωνε ἀπάνω ἀπὸ τὴ φωτιὰ ὡς ποὺ νὰ πήξῃ. Ἄν τι σοῦπα πήξῃ πολὺ, πρόσθεσε δλίγο νερό ἢ γάλα.

ΠΟΥΔΙΓΚΑ ΜΕ PIZI

1 κόρτ γάλα 1) 2 χουλιαριὰ τοῦ τσαϊοῦ ἄλας
1) 3 φλυτζάνι οῖζι 1) 8 χουλιαριᾶς τοῦ τσαϊοῦ μοσχοκάρυδο ἢ κανέλλα
1) 3 φλυτζάνι ζάχαρι 1) 2 φλυτζάνι σταφίδες ἢ κοπανισμένους χουρμάδες

Πλύνε τὸ οῖζι, ἀνακάτωσέ τα ὅλα μαζύ, καὶ ψήσε τα τρεῖς ὥρες σὲ πολὺ σιγανὸ φοῦρνο, ἀνακατώνουσα πότε καὶ πότε κατὰ πρῶτον. Αὐτὸ ἡμιπορεῖ νὰ γίνῃ εἰς τὸ ἐπάνω μέρος τῆς στόφας μέσα σὲ διπλὸ σκευόσ, ἢ μέσα σ' ἕνα ἀπ' ἐκεῖνα τὰ σκεύη ποὺ δὲν ἔχουν μέσα φωτιά (φάΐρλες κοῦκερ). Ὁ ποιοδήποτε ἄλλο χονδρὸ δημητριακὸ ἡμιπορεῖ νὰ χοησμεύσῃ ἀντὶ οῖζι.

Διὰ περισσότερος συνταγές στείλετε εἰς τὴν πρωτεύουσαν τῶν Ἡνωμένων Πολιτειῶν of Agriculture for Farmers Bulletin 717. a food for young Children.

Ἐκεὶ θὰ εὑρητε περισσότερος ὁδηγίες γιὰ τὴν τροφὴν τῶν παίδων καὶ τὰ αἴτια διὰ τὰ ὅποια ἡ κατάλληλος τροφὴ εἶνε τόσον σπουδαία γιὰ τὴν ἀνάπτυξιν των. Αὐτὸ ὁδηγεῖ τὴν μητέρα πῶς νὰ δώσῃ εἰς τὸ παιδί της τὴν εὐκαιρίαν τῆς ζωῆς.